



Koffein – élénkítő és zamatos: de biztonságos!

Thomas Weiser, PhD

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) átfogó kockázatértékelést végzett, és arra a következtetésre jutott, hogy egészséges felnőttek 18 éves kortól napi 400 mg-os, terhes és szoptató nőknél legfeljebb 200 mg-os koffein, egész életen át tartó, rendszeres fogyasztása biztonságosnak tekinthető. A különböző országokon átívelő vizsgálat azt mutatta, hogy a megkérdezettek 95%-ának a koffeinfogyasztás a biztonságos tartományba esik.

Egy csésze kávé élénkítő hatása sok ember számára hozzájárul ahhoz, hogy jól induljon a nap. De mennyi koffein nem jelent egészségügyi kockázatot? Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság egy átfogó kockázatértékelést tett közzé.

Az Európai Bizottság kérte fel az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóságot (EFSA) ennek a koffein biztonságosságára vonatkozó szakvéleménynek az összeállítására. Az értékelés 22 európai országban végzett 39 felmérésből – amelyben összesen 66531 személy vett részt – származó adatokon alapult. Néhány kérdés, amellyel a szakvélemény foglalkozott, a következőképpen hangzott:

- A rövid időn vagy rendszeresen és hosszú időn keresztül fogyasztott koffeinből mennyi mennyiséget lehet fogyasztani anélkül, hogy az ártalmas lenne az egészséges felnőttek egészségére?
- Milyen hatással van a rendszeres koffeinfogyasztás az olyan jelentős alcsoportokra, mint a terhes vagy szoptató nők, gyermekek vagy serdülők?

Koffeintartalmú élelmiszerek és italok

A koffein a világon leggyakrabban fogyasztott gyógyszerhatóanyag [1]. Egyes növények részei, mint például a kávé- és kakaóbab, a tealevelek, a guarana bogyó és a kóladió, természetesen tartalmazzak koffeint. Mesterséges koffeint egyéb ételekhez és italokhoz is hozzáadnak, például üdítőitalokhoz, édességekhez vagy „energiaitalokhoz”. Ha szeretnénk megvizsgálni a napi koffeinbevétel, számos élelmiszer fogyasztását figyelembe kell vennünk.

Általánosságban azt feltételezik, hogy egy csésze kávé kb. 150 mg koffeint tartalmaz. Azonban közelebbről megvizsgálva kiderül, hogy a koffeintartalom nagymértékben változik, kiszámíthatatlan és nem reprodukálható. Például a főzött

kávé koffeintartalma 30–1780 mg/csésze közötti értékeket mutat, amíg az eszpresszó esetében ezek az értékek 250–2140 mg/csésze között mozognak. A nagymértékben változó koffeintartalom a fogyasztásra kész kávéitalokban az előállítás folyamatától, a használt kávébabok fajtájától és az elkészítés módjától (pl. szűrt kávé, eszpresszó) függ [2].

A koffeinfogyasztás hatásai egészséges felnőttekre

A szakvélemény szerint a 200 mg-os egyszeri adag nem jelent egészségügyi kockázatot az egészséges felnőttekre, bár a tudományos testület álláspontja szerint rövid távú hatásai – mint például alvászavarok – lehetnek a központi idegrendszerre. (Egy részletesebb áttekintés a koffein alvásra való hatásairól a [2]). A 400 mg-ig terjedő rendszeres koffeinbevétel (napi 5,7 mg/kg testsúlykg-onként 70 kg-os testsúlyú felnőtt esetében) sem tűnik káros hatásúnak az akut toxicitásra, a csontok állapotára, a kardiovaszkuláris egészségre, a daganatos megbetegedésekre való kockázatra vagy a férfi termékenységre vonatkozóan.

Az EFSA tanulmánya szerint a felnőttek (18–75 év közötti korosztály) átlagos koffeinfogyasztása naponta 37 és 319 mg között mozog (a felnőttek 95%-a kevesebbet fogyaszt, mint napi 100–700 mg). Ezekre a számokra alapozva a szakvélemény a koffeinfogyasztást biztonságosnak értékelte ebben a népességcsoportban.

A koffeinfogyasztás hatásai a lakosság fontos alcsoportjaira

Terhes nők: A rendelkezésre álló adatok kiértékelése után a szakvélemény a terhesség alatti napi 200 mg-ig terjedő koffeinbevétel ártalmatlannak minősítette a magzatra nézve. A rendelkezésre álló forrásokból kiszámolt átlagos napi koffeinbevétel 109 mg-ot tett ki (a nők 95%-a kevesebb mint 206 mg-ot fogyasztott naponta).

Szoptató nők: A szoptató anya napi 200 mg-ig terjedő koffeinfogyasztása az anyatejjel táplált csecsemő napi 0,3 mg/testsúlykg-onkénti koffeinbevitelét eredményezi. Egy, a koffein adagolásának megállapítására irányuló vizsgálat nem figyelt meg a csecsemők többségében káros hatást a tízszeres, azaz 3 mg/kg testsúlykg-onkénti adaggal. Ebben a népességcsoportban ritka a koffeinfogyasztásra vonatkozó adat, és átlagosan napi 31 mg-ot tesz ki. A szoptató nők 95%-a kevesebb mint napi 97 mg-ot fogyasztott.

Gyermekek és serdülők: Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság véleménye szerint ebben a népességcsoportban nem áll rendelkezésre elegendő mennyiségű információ a koffeinbevitel és az egészségre való hatások közötti összefüggésre vonatkozóan, amelyből le lehetne vonni a biztonságos koffeinbevitel mennyiségét.

Összefoglalás

Az EFSA diétás termékekkel, táplálkozással és allergiákkal foglalkozó tudományos testülete (NDA) az alábbi koffeinmennyiségeket – a nap folyamán elosztva – tartja biztonságosnak: 400 mg egészséges felnőttek számára, 200 mg terhes és szoptató nők számára. A jó hír: a koffeintartalom élelmiszerekben és italokban előforduló nagymértékű ingadozása ellenére az EFSA szerint a megkérdezettek 95%-ánál a rendszeres fogyasztás nem okoz egészségügyi panaszokat, és biztonságos.

Irodalom

1. Römpf online: Entry on caffeine. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.
2. Waizenegger J, Castriglia S, Winkler G, Schneider R, Ruge W, Kersting M, Alexy U and Lachenmeier DW. Caffeine exposure in children and adolescents consuming ready-to-drink coffee products. Journal of Caffeine Research 2012;1;200–5.
3. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. European Food Safety Authority, Parma, Italy, 2015.

Érdeklődés: T. Weiser a Sanofi alkalmazottja.

Publikációk: Az alábbiak által anyagilag támogatott orvosi írás és publikáció Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

Kéziratra vonatkozó információk

Beküldés dátuma: 12.11.2020

Elfogadás dátuma: 03.01.2021

Közzététel dátuma: 30.08.2021